



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**  
**ESCUELA DE MEDICINA**

**MATERIA:**

**NUTRICIÓN**

**PROYECTO:**

**MAPA MENTAL**

**Alumno:**

**RUSSELL MANUEL ALEJANDRO VILLARREAL (3B)**

**Docente:**

**DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ**

**LUGAR Y FECHA**

**Comitán de Domínguez, Chiapas a 28/11/2020**

### Datos sobre la nutrición:

- La nutrición es uno de los pilares de la salud y el desarrollo.
- La mejora de la nutrición pasa por promover la salud de las madres, los lactantes y los niños pequeños
- Los niños sanos aprenden mejor. La gente sana es más fuerte, más productiva
- La malnutrición, en cualquiera de sus formas, acarrea riesgos considerables para la salud humana.
- El mundo se enfrenta a una doble carga de malnutrición que incluye tanto la desnutrición como la alimentación excesiva

### Los patrones de consumo de alimentos y su efecto en la nutrición:

- el predominio de cereales y leguminosas, el consumo abundante y variado de frutas, verduras y la adición de pequeñas cantidades de alimentos de origen animal, como ocurre en la dieta tradicional del país, es más recomendable que las dietas basadas en productos de origen animal, ricos en grasas saturadas y colesterol, donde los cereales son muy refinados y por ende pobres en fibra, y el consumo de azúcar es excesivo.

### Finalmente, se puede recomendar la implementación de políticas de orientación alimentaria en México cuyas principales bases sean:

- Es necesario que las demandas alimentarias creadas se sustenten tanto en el abastecimiento oportuno de los productos, como en la factibilidad de acceso a ellos.
- Es aconsejable propiciar la participación activa de la comunidad en la planificación de los programas de orientación alimentaria
- Es fundamental reglamentar la publicidad comercial, a menudo mentirosa o por lo menos exagerada.

## SALUD PUBLICA EN NUTRICIÓN EN MÉXICO Y ATENCIÓN PRIMARIA A LA SALUD

### Situación nutricional en México :

- El panorama nutricional de México es complicado, en particular por la llamada transición epidemiológica en que se encuentra el país, caracterizada por la persistencia de antiguos problemas de nutrición y salud ligados a la pobreza, así como los asociados con la riqueza.
- México tiene numerosos y muy variados patrones dietéticos. Para su análisis se dividen en tres grandes grupos: dieta de los marginados, de la población proletaria, y de la clase media y alta.
- Es de sobra conocido, pero no por eso menos importante, señalar que el impacto de las deficiencias nutricionales se manifiesta principalmente en la población materno-infantil.

### Los problemas de nutrición se pueden clasificar en dos categorías:

#### Problemas de nutrición por carencia:

- Desnutrición, Anorexia y Anemia

#### Problemas de nutrición por exceso:

- Obesidad, Diabetes y Hipertensión arterial

### En general, se sabe que el impacto de los programas en el estado nutricional de los beneficiados es escaso o nulo. Esto se debe a varias razones:

- La cobertura es reducida y una gran proporción (del 20 al 75 %) de los niños inscritos en los programas de alimentación complementaria no llegan a participar.
- Los niveles de complementación son muy reducidos: aun cuando deberían cubrir entre el 40 y el 70 % del déficit de energía en la dieta, en la práctica abarcan sólo del 10 al 25 %.
- Con frecuencia se produce una disminución compensatoria de otros alimentos.

## Bibliografía

Ramírez Hernández J, Arroyo P, Chávez VA. Aspectos socioeconómicos de los alimentos y la alimentación en México. Revista de Comercio Exterior. 1971;21(8):675-86.

Barquera S, Rivera-Dommarco J, Gasca-García A. Políticas y programas de alimentación y nutrición en México. Salud Pública Mex. 2001;43:464-77.

Ávila Curiel A, Shamah Levy T, Chávez Villasana A. Encuesta Nacional de Alimentación y Nutrición en el Medio Rural, 1996. Resultados por entidad. México, D.F.: Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán;1997.